Mode d'emploi et légende du plan alimentaire

Un plan alimentaire est un outil, un tableau de planification des menus, qui a pour but d'équilibrer et de varier les repas. Il propose des familles d'aliments en amont de la création des menus.

Par exemple, dans le plan alimentaire, figure la famille d'aliments « crudité » et dans le menu, figure le plat « carottes râpées ».

Le plan alimentaire dans le cas présent est élaboré sur 6 semaines, période scolaire entre les vacances.

Lorsque le cuisinier le traduit en menu, il doit respecter les obligations nutritionnelles.

Par exemple, sur le plan alimentaire est indiqué « Volaille », sur le menu, le cuisinier proposera des cuisses de poulet, ou une blanquette de dinde, ou des nuggets de poulet, ….
***Attention :** Pour le respect des obligations nutritionnelles et la fréquence imposée par le GEMRCN, il n'est pas possible de servir des nuggets à chaque proposition « Volaille », il faut dionc varier les menus et les recettes.*

Les différentes familles d'aliments

	Crudité (fruit ou légume) Légume cru : tous les légumes crus sous toutes les formes - en entrée ou en accompagnement d'un plat Fruit cru : soit entier, soit en salade
	Cuidité (fruit ou légume) Légume Cuit: légume cuit servi chaud ou froid, tel que betterave, poireaux vinaigrette, asperge, potage, macédoine, haricots verts vinaigrette, … Cela peut également être des jardinières de légumes, des mélanges. Penser à varier la préparation des légumes : entier, en purée, en gratin, grillé au four, avec une sauce. Fruit cuit : fruit au sirop, compote, cuit au four, jus de fruit, …

Contact : Hélène Boutier, diététicienne : 01 43 93 45 62 hboutier@cg93.fr
Direction de l'Education et de la Jeunesse
Service des Politiques Educatives et de la Jeunesse
Bureau de la Restauration et de l'Education au Goût

Féculent (entrée ou accompagnement)

Féculents en entrée : comme le taboulé, la piémontaise, salade de riz ou de pâtes …

Légumes secs : Salade de lentille, de pois chiche ou de haricots rouges…

Féculents en accompagnement : varier entre les pates, riz, pomme-de-terre, boulgour, semoule, quinoa. Il est intéressant de proposer également des légumes secs : lentilles, haricots rouges, flageolets, pois chiche, coco, fèves, pois cassés.

Les plats complets type couscous, hachis parmentier +salade verte, pizza+salade verte, moussaka, chili con carné, lasagne +salade verte, tajine, paella, …Ces plats sont intéressants sur le plan nutritionnel, car ils contiennent les besoins en protides, féculents et le légumes (dans un seul met) et ils sont appréciés des élèves.

Préparation pâtissière salée (entrée ou plat)

Entrées pâtissières salées : friand, crêpe, …

Plats à base de préparations pâtissières salées : friand, pizza, quiche, tarte salée…

Charcuterie (entrée ou plat)

Charcuteries : toutes les charcuteries traditionnelles. Pour les élèves qui ne mangent pas de porc, des charcuteries sans porc.

Charcuteries en Plat : andouillette, saucisse, boudin,…

Entrée protidique

Entrées protidiques : œufs mayonnaise, rillettes de poisson, sardines, ..

Viande

Alterner entre porc, bœuf, volaille, agneau, lapin, …

Viandes Nobles : celles-ci sont non hachées, de veau, de bœuf ou d'agneau. Elles sont obligatoires, et les menus doivent en proposer 4/20 repas minimum. Ce qui correspond à une moyenne d'une fois par semaine.

Préparation industrielle à base de Viande, type nuggets de volaille, cordon bleu, … sont à limiter. Ils sont très riches en lipides, et peu intéressants sur le plan nutritionnel et chers sur un rapport qualité/prix.

Viande hachée : surveiller également la fréquence.

Le Porc : il est à intégrer dans les menus, avec une déclinaison sans porc le même

Contact : Hélène Boutier, diététicienne : 01 43 93 45 62 hboutier@cg93.fr
Direction de l'Education et de la Jeunesse
Service des Politiques Educatives et de la Jeunesse
Bureau de la Restauration et de l'Education au Goût

jour. Essayer de faire le même type de plat ou la même sauce, pour que tous les élèves aient des plats plus ou moins identiques.

Poisson

Poisson : Frais ou surgelé, nature. Varier les propositions de préparation.

Préparation industrielle à base de poisson : nuggets de poisson, brandade de poisson, etc .. Ces plats doivent contenir 70% de poisson minimum, sur le poids total du produit.

Œuf

Œufs : 2 à 3 par enfants. En frais ou ovo produit. Cela peut être une omelette mais aussi des œufs florentins, œufs Mornay, flan de légumes,…

Abat

Abats : sont proposés une fois sur 6 semaines, ils sont classés comme viandes nobles. C'est une tentative, cela fait partie de l'éducation au goût. Proposer des basiques, type langue ou foie.

Fromage

Les fromages : privilégier les fromages à la coupe. Varier les fromages.

2 catégories de fromages : qui sont différenciés en fonction de leur teneur en calcium. Privilégier les fromages qui ont un calcium > à 150mg, tels que le brie, l'Edam, l'emmental, le gouda, le gruyère, les tomes, le St Nectaire,… Ces fromages sont à proposer au minimum 2 fois par semaine, et les autres au moins 1 fois par semaine. Voir ces listes en pièces jointes.

Contact : Hélène Boutier, diététicienne : 01 43 93 45 62 hboutier@cg93.fr
Direction de l'Education et de la Jeunesse
Service des Politiques Educatives et de la Jeunesse
Bureau de la Restauration et de l'Education au Goût

	Laitage Laitages : alterner entre les différents yaourts (nature, aromatisé ou aux fruits), le fromage blanc, les petit suisses, le verre de lait, … Attention : Les yaourts veloutés, les yaourts brassés, les crèmes desserts, les œufs au lait,… sont des laitages sucrés et riches en matières grasses, ils sont donc à proposer en dessert plutôt qu'en laitage.
	Dessert lacté Dessert lacté : type riz au lait, entremet,…
	Pâtisserie Pâtisserie : privilégier les pâtisseries "maison".

Contact : Hélène Boutier, diététicienne : 01 43 93 45 62 hboutier@cg93.fr
Direction de l'Education et de la Jeunesse
Service des Politiques Educatives et de la Jeunesse
Bureau de la Restauration et de l'Education au Goût

Contact : Hélène Boutier, diététicienne : 01 43 93 45 62 hboutier@cg93.fr
Direction de l'Education et de la Jeunesse
Service des Politiques Educatives et de la Jeunesse
Bureau de la Restauration et de l'Education au Goût